

SAĞLIĞIMI KORUYORUM

Sağlıklı olmak için:

- Yeterli ve dengeli besleniriz.
- Sebze ve meyve tüketiriz, su içeriz.
- Dişlerimizi düzenli fırçalarız.
- Yemeklerden önce ve tuvaletten sonra ellerimizi yıkarız.
- Kişisel temizliğimize ve çevre temizliğine dikkat ederiz.
- Düzenli uyur, erken yatıp erken kalkarız.
- Spor yapar ve hareketli oluruz.
- Mevsime uygun giyiniriz.
- Hastalandığımızda ailemize söyler, doktorun önerilerine uyarız.



SAĞLIĞIMIZI KORUMAK İÇİN

ALİŞKANLIKLARIMIZI DEĞERLENDİRELİM

Sağlığımıza yararlı alışkanlıklarımızı sürdürürüz. Sağlığımıza zarar veren alışkanlıklarımızı değiştirmek için hedef belirler ve plan yaparız.



HEDEFİME ULAŞMAK İÇİN

- Yapacağım değişikliği belirlerim.
- Küçük ve ulaşılabilir bir hedef koyarım.
- Ailemden veya öğretmenimden destek alırım.
- İlerlememi takip eder, başardıkça kendimi ödüllendiririm.

